महर्षि पतंजलि द्वारा निर्मित योगसूत्र

THE YOG SUTRAS OF MAHARISHI PATANJALI

समाधि पद **SMADHI PADA**

1.1 अथ योगानुसास्नम्

अब मै योग को विस्तार से कहता हूँ
Now Yoga Is Explained

1.2 योगश्चित्त वृत्ति निरोधः

चित्त की वृत्तियो को शांत करना ही योग है
Yoga Is Ceasing Of Properties Of Being (The "Chitt").
{Yoga Is the Union Surpassing the (Properties of Being)}

1.3 तदा द्रष्टुः स्वरूपेवस्थानम्

तब योगी अपने सच्चे सवरूप में स्थापित होता है
Then the Seer Exists As Itself

1.4 वृत्ति सारूप्यमितरत्र

अन्य समय पर वह वृत्तियो से प्रभावित होता है
The (Properties of Being) Exists At Other Times

1.5 वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टा अक्लिष्टाः

वृत्तिया अच्छी या बुरी, पांच प्रकार की होती है
The Types of (Properties of Being) Are Five and They Each May Be Good or Bad

1.6 प्रमाण विपर्यय विकल्प निद्रा स्मृतयः

जो की निम्न है प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा और स्मृति
They Are Correct Intelligence, Incorrect Intelligence, Imagination, Sleep and Memory

1.7 प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि

किसी वस्तु का प्रत्यक्ष होना, सही अनूमान लगाना और भरोसा होना प्रमाण है
Correct Intelligence May Be Acquired By Direct Observation, Correct Analysis, Trustworthy Testimony

1.8 विपर्ययो मिथ्या ज्ञानम् तद्रूप प्रतिस्तम्

किसी वस्तु के बारे में जो की मिथ्या है , झूठ है , गलत आभास होना की वह सच है विपर्यय है
Incorrect Intelligence Is Based On False Knowledge and Of Perception Of What Is Not The True Form

1.9 शब्द ज्ञानानुपाति वस्तुशून्योः विकल्पः

जिस ज्ञान के बारे में सही गलत की असमंजस हो तथा किसी वस्तु की कल्पना की जाए उसे विकल्प कहते है
The Knowledge Which Is Followed By Concepts Which Are Devoid Of Reality Is Imagination

1.10 अभाव प्रत्ययालंबना वृत्ति निद्रा
विषयागत बोध का आभाव निद्रा है
Sleep Is The Property Which Is Supported By The Absence Of Objectives Awareness Or Perception

1.11 अनुभूत विषया संप्रमोषः स्मृतिः

स्मृति हमारी अनुभूतिय है जो हमारे अंदर शेष रह जाती है, जिन्हें हम भुल नही पाते
Memory Is the Retained Impressions Of Experienced Impressions

1.12 अभ्यास वैराग्यभ्याम् तन्निरोधः

इन वृत्तियों को अभ्यास और वैराग्य द्वारा नियंत्रित किया जा सकता है
The Ceasing Of (Properties of Being) Come By Practice and Non Attachment

1.13 तत्र स्थितौ यत्नोः अभ्यासः

किसी स्थिति के लिए बार बार प्रयत्न करना अभ्यास है
The Continuous Effort for a State Is Practice

1.14 सः तु दीर्घकाल नैरन्तर सत्कारासेवितो दृढभूमिः

यह तभी सफल होता है जब हम इसे लम्बे समय के लिए दृढ़ संकल्प तथा समर्पण के साथ करते है
The Practice Is Attained On Firm Basis When the It Is Done With Devotion for A Long Time Continuously

1.15 द्रष्टानुस्रविक विषय वितृष्णस्य वशीकार संज्ञा वैराग्यम्

परमबोध होना तथा विषयों में अनासक्ति होना वैराग्य कहलाता है
The Non Attachment Is State Of Supreme Awareness And Dispassion From Things Perceived

1.16 तत्परं पुरुष ख्यातेर्गुण वैत्रष्ण्यम्

परम अवस्था वह होती है जिसमे हम प्रकृति के गुणों से प्रभावित नही होते उनसे आसक्त नही होते है
That Highest State Of Non Attachment Occurs When There Is Freedom From Influence Of Material Nature

{Practice And Non Attachment Are Like Movement And Balance Of A Running Bicycle
To Keep Running You Must Have To Keep Balance
And To Make Balance You Must Have To Running}

1.17 वितर्क विचार आनन्दास्मिता रूपानुगमात संप्रज्ञातः

जिस पहली स्थिति मे हम अपने ऊपर विचार करते है, तर्क वितर्क करते है
तथा खुद पर ध्यान केन्द्रित करते है और आनंदित रहते है उसे सम्प्रज्ञात कहते है
The First State Is Samprajnata (Samadhi) Which Is Associated With Gross Reasoning, Subtle Thoughts, Bliss And Focus On Self Consciousness.

1.18 विराम प्रत्यया अभ्यास पूर्वः संस्कार शेषो अन्यः

अभ्यास द्वारा इससे आगे की स्थति में हम पूरी तरह से बची हुइ वासनाओ व विषयों से भी अनासक्त हो जाते है और हमे स्वयं का बोध भी नही रहता

The Other State Is In Which By Practice There Is Ceasing Of Previous Remaining Subtle Impressions And Objective Awareness Or Perception

1.19 भव प्रत्ययो विदेह प्रकृतिलयनाम

जो पूरी तरह से प्रकृति में लय हो गये है उनके भावो में कुछ संस्कारो का शेष होना उनके बाकी अस्तित्व का कारण होता है

Of Those Which Are Diffused In Subtle Material Nature Or Higher States The Cause Is Their Psychology Has Impressions

1.20 श्रद्धा वीर्य स्मृति समाधि प्रज्ञा पूर्वकः इतरेषाम्

अन्य को श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि और ज्ञान के द्वारा ही इन अवस्थाओ का आभास होता है

For Others Trust, Will, Intentful Remembrance, Deep Meditation, Wisdom Are The Reason For Being Drawn Into These States

1.21 तीव्र संवेगानामासन्नः

जो पूर्ण समर्पण के साथ अभ्यास करते है वे बहुत जल्द ही सफल होते है

Those Who Practice Very Intensely This Is Achieved Very Soon

1.22 मृदु मध्याधिमात्र त्वाततो अपि विशेषः

उनके अभ्यास में समर्पण को देखकर उन्हें मृदु , मध्यम आदी श्रेणियों में कहा जाता है

Mild, Medium, Intense Are Also Some Distinctions According To Way Of Practice

1.23 ईश्वरप्रणिधान व

परमात्मा को पूर्ण समर्पण के द्वारा भी हम उसे पा सकते है

Or It Can Be Achieved By Surrendering To Supreme Lord

1.24 क्लेशा कर्मा विपाकाशयैपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वर

परमात्मा परमतत्व कभी सुख दुःख कर्मो और विप्पतियो से प्रभावित नही होता

The Supreme Lord Is A Particular Consciousness Who Is Not Effected By Troubles, Actions, Fruits Of The Actions Cause By Latent Impressions

1.25 तत्र निरतिशयं सर्वज्ञ बीजम्

उससे ही ज्ञान की उत्पति है

There, In Him Found The Unsurpassed Origin Of All Knowledge

1.26 <u>स एषः पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात</u>

वह काल से भी प्रभावित नही होता और प्राचीन गुरुओ का भी गुरु है
He Is Unconditioned By Time And The Master Of Even The Very Ancient Teachers

1.27 <u>तस्य वाचकः प्रणवः</u>
उसका संबोधन हम प्रणव् “ओम” अक्षर से करते है
Of Him, The Sacred Syllabe "Pranav" (Aum) Is The Designation

1.28 <u>तज्जपस्तदथ भावनम्</u>
इस धवनी का अर्थ समझने के लिए व समझकर इसका उच्चारण बार बार तथा निष्ठा भाव से किया जाता है
The Sound Is Remembered Constantly With Deep Feelings For The Meaning Of What It Represents

1.29 <u>ततः प्रत्यक् चेतनाधिगमः अपि अन्तरायाभावश च</u>

इससे परम्बोध तथा बाधाओ का हरण होता है
From That Comes the Awareness Of Self And Removal Of Obstacles

1.30 <u>व्याधि सत्यान संशय प्रमाद आलस्य अविरति भ्रान्ति दर्शन अलब्ध भुमिकात्वा अनवस्थितत्वानि चित्त विक्षेपस्ते अन्तरायः</u>

रोग, आलस्य ,संशय, मिथ्या , भ्रान्ति होना , की गयी प्रगति का पूर्ण लाभ न होना ये सब बाधाए है
The Obstacles Are Disease, Idleness, Doubt, Laziness, Inattentiveness, False Views, Not Being Able To Maintain The Progress Attained, Instability And Distraction Of Mind

1.31 <u>दुख दौर्मनस्य अङ्गं-एजयत्वा श्वास प्रश्वासः विक्षेप सहभुवः</u>

इनसे मानसिक पीड़ा व शारीरिक पीड़ा ,तनाव ,अधीर होना ,अनियमित श्वास आदि परेशानिया होती है
These Are Accompanied By Others Which Are Mental And Physical Pain, Depression, Nervousness And Irregular Breathing

1.32 <u>तत् प्रतिसेधा अर्थं एक तत्त्व अभ्यासः</u>

इनको रोकने के लिए एकेंद्रित होना जरूरी है
To Prevent These One Should Practice One pointedness

1.33 <u>मैत्री करुणा मुदितोपेक्षणाम् सुख दुख पुण्य अपुण्य विषयानम् भावनात् चित्त प्रसादनम्</u>

मैत्री, करुणा, दयाभाव, स्वीकार करना, सुख दुःख में अनासक्त होना इन सबसे चित्त शांत होता है
The Mind Is Purified By Cultivating Feeling Of Friendliness, Compassion, Goodwill, Acceptance, Joy And Indifference Towards Sorrow And Non-Virtue

1.34 <u>प्रच्छर्द्दन विधारनाभ्यां व प्राणास्य</u>

श्वास को नियमित व मंद करके भी मन शांत होता है
The Mind Is Also Calmed By Gentle Breath Or Regulating The Breath

1.35 <u>विषयवती वा प्रवृत्ति उत्पन्न मनसः स्थिति निबन्धनी</u>

या फिर किसी वस्तु पर केन्द्रित करके जिससे चित्त को पूर्ण शांती का बोद्ध हो
Or It Can Be Achieved By Concentration On Sensory Impressions In A Way That They Lead To
Higher, Subtler Sense Perception

1.36 <u>विशोका व ज्योतिष्मती</u>

या फिर आत्मप्रकाश पर केन्द्रित होकर
Or The Mind Is Purified By Concentration On Sorrow less And Spiritually Luminous State

1.37 <u>वितराग विषयं वा चित्तम्</u>

या फिर राग द्वेष व इच्छाओ से अनासक्त होकर
Or Contemplating On Having A Mind Devoid Of Desires

1.38 <u>स्वप्न निद्रा ज्ञानालंभनं वा</u>
या फिर निद्रा और स्वप्न के स्वभाव को समझकर
Or By Concentration On Nature Of Dreams And Sleep

1.39 <u>यथाभिमत ध्यानात वा</u>
या किसी निष्ठावान वस्तु पर पूर्ण निष्ठाभाव से भी चित्त शांत होता है
Or It Can Be Achieved By Effortless Linkage To What Is Dearly Desired

1.40 <u>परमाणु परममहत्त्वान्तोअस्य वशीकारः</u>
चित्त के शांत होने से अणु से लेकर सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड तक की समझ उत्पन्न होती है
The Mastery Over Mind Results In Control Of His Relationship From Atom To Cosmos

1.41 <u>क्षिन्न वृत्ते अभिजातस्येव मणेः ग्रहित्री ग्रहण ग्रह्येषु तत्स्थ ततन्जनता समापत्तिः</u>

जब वृत्तियों शांत हो जाती है और चित्त एक पारदर्शक मणि की तरह हो जाता है जिसके आर पार
सभ दीखता हो तब उस अवस्था में वस्तु जिसका अवलोकन किया जा रहा है ,उसका क्या अवलोकन किया जा रहा है
तथा अवलोकन कौन कर रहा है आदि विभक्तियो का आपस में विलय हो जाता है और वे एकरूप हो जाती है
When The Mind Operations Are Ceased It Becomes Like A Transparent Jewel And Thus There Is
Fusion Of What Is The Object, What Is Being Observed And Who Is The Observer Is Called Samapattih

1.42 <u>तत्र शब्दार्थ ज्ञान विकल्पेः संकीर्ण सवितर्का समापत्तिः</u>

तब शब्द ,उसका अर्थ तथा शब्द के द्वारा ज्ञान आदि उस सम्बन्ध में हर पहलू हमारे चित्त में संयोजित हो जाते है, केन्द्रित हो जाते है इस अवस्था को सवितर्का समापत्तिः कहते है
The Savitarka (With Gross Objects) Samapattih Is That In Which The Word, Its Meaning And The
Knowledge Associated With The Word Are Blend Together And Alternate Within Mind

1.43 <u>स्मृति परिशुद्धौ स्वरुपशुन्येव अर्थमात्र निर्भासा निर्वितर्का</u>

जिस अवस्था में हमारा चित्त शुद्ध हो जाता है और उसको खुद के स्वरूप का भी बोध नही रहता उस अवस्था में जिस वस्तु पर वह अवलोकित है वह प्रकाशमय व होती है और इस अवस्था को निर्वितर्का समापत्तिः कहते है
The Nivitarka (Without Gross Objects) Samapattih Is That In Which When The Memory And Mind Is
Purified Then The Mind Appears To Be Devoid Of Its Own Nature And Only Object On Which It Is
Contemplating Appears To Shine Forward

1.44 एतये एव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्म विषया व्याख्याता

इसी प्रकार सविचारा और निर्विचारा को कहा गया है तथा सुक्ष्म विषयों को भी कहा गया है
In The Same Way The Linkage Of Savichara (With Subtle Objects) And Nirvichara (Without Subtle Objects) And The Linkage Of Subtle Objects Is Also Explained

1.45 सूक्ष्म विषयत्वं च आलिङ्ग पर्यवसानाम्

स्थूल विषयों के बारे में जब सूक्ष्मदृष्टि का भी अंत होता है, जब चित्त उस परम अवस्था पर केन्द्रित होता है
The Insight Into The Subtle Nature Of Gross Objects Terminates When There Is A Linkage With The Higher Concentration Force Which Has No Characteristics

1.46 ता एव सबीजः समाधिः

जो सभ ये कही गयी है इन्हें सबिजः समाधी कहते है
They Previously Described Are Called Sabeeja (Still Containing The Seed Of Separateness) Samadhi

1.47 निर्विचारा वैशारद्ये अध्यात्म प्रसादः

जब चित्त की वृत्तिया पूर्ण रूप से शांत हो जाती है तब परमज्ञान की अवस्था अवतरित होती है चित्त शांत व प्रकाशमय हो जाता है
When Pure Perception Without The Judicial Action Of Mind Is Reached There Flows The Peace Of Inner self

1.48 रितंभरा तत्र प्रज्ञा

जो इस अवस्था में ज्ञान का अनुभव होता है वही सच्चा तथा शुद्ध होता है
The Experiential Knowledge Gained In That State Is The Essential Wisdom And Is Filled With Truth

1.49 श्रुत अनुमान प्रज्नाभ्यामन्यविषय विशेषार्थत्वात्

यह ज्ञान उन सभ से भिन्न होता हैं जो की प्रमाण या अनुमान द्वारा प्राप्त होता है क्योंकि यह वस्तुअधीन नहीं होता बल्कि स्वयम प्रकाशमय होता है
It Is Different From The Two Methods What Is Heard And What Is Reasoned Out Because That Is Limited To Particular Aspects Of Object Rather Than Other Concepts

1.50 तज्जः संस्कारः अन्य संस्कार प्रतिबन्धि

यह संस्कार जों की शुद्ध होता है शेष अन्य संस्कारों का निवारण करता है
That Kind of Impression Which Is Filled With Truth Acts As The Preventer Of Other Latent Impressions

1.51 तस्यापि निरोधे सर्व निरोधात निर्बीजः समाधिः

जब इस संस्कार का भी अन्य संस्कारो के साथ निवारण हो जाता है इसे निर्बीजः समाधी कहते है
When Even These Impressions Filled With Truth Recede Along With Other Impressions This Is Called Nirbeeja Samadhi

साधना पद **SADHNA PADA**

2.1 <u>तपः स्वाध्याय ईश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः</u>

तप, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधाना इनको हम क्रियायोग में कहते है
Yoga in the form of action (kriya yoga) has three parts: 1) training and purifying the senses (tapas), 2) self-study in the context of teachings (svadhyaya), and 3)DEVOTION TO SUPREME LORD

2.2 <u>समाधि भावनार्थः क्लेशा तनु करणार्थ</u> <u>च</u>

इनका अभ्यास समाधि पाने तथा दुःख से मुक्ति के लिए किया जाता है
That Yoga of action (kriya yoga) is practiced to bring about Samadhi and to minimize the SORROWS(KLESHAS)

2.3 <u>अविद्या अस्मिता राग द्वेषा अभिनिवेषा पञ्च क्लेशा</u>

अविद्या, अहंकार, राग, द्वेष और अभिनिवेष इनको पांच क्लेश कहा गया है
There are five kinds of sorrows (kleshas): 1) forgetting, or ignorance about the true nature of things (avidya), 2) I-ness, individuality, or egoism (asmita), 3)attachment or addiction to mental impressions or objects (raga), 4) aversion to thought patterns or objects (dvesha), and 5) love of these as being life itself, as well as fear of their loss as being death

2.4 <u>अविद्या क्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्त तनु विच्छिन्नोदाराणम्</u>

अविद्या, और सभी क्लेशो के होने का कारण है उनकी हर अवस्था में चाहे वह प्रधान अवस्था हो या निम्न हो
Spiritual ignorance is the existential environment for the other kleshas, in their dormant, reduced, periodic or expanded stages.

2.5 <u>अन्तियाशुचि दुःखानात्मसु नित्य शुचि सुखात्म खयतिः अविद्या</u>

जब मिथ्या संसार को ही सच तथा आनंदमय और परमसत्य समझा जाए तथा उसके सही होने का आभास हो उसे अविद्या कहते है
Spiritual ignorance is exhibited when what is temporary, impure, distressful and mundane, is identified as being eternal, pure, joyful and spiritual respectively

2.6 <u>दृशय दर्शन शक्त्योः एकमतेवा अस्मित</u>

अहंकार जो अविद्या से उत्पन्न है, होता है जब बुद्धि को ही स्वयं का अस्तित्व मान लिया जाए और उसे ही परम उत्पत्ति समझा जाए
The coloring (klesha) of I-ness or egoism (asmita), which arises from the ignorance, occurs due to the mistake of taking the intellect (buddhi, which knows, decides, judges, and discriminates) to itself be pure consciousness

2.7 <u>सुखानुशायि रागः</u>

सुखों में आसक्ति, सिर्फ खुशी चाहने की इच्छा को राग कहते है
Attachment (raga) is a separate modification of mind, which follows the rising of the memory of pleasure

2.8 <u>दुखानुशायि द्वेषः</u>

दुखो में घृणा, उनको धुतकारना सुख की इच्छा के लिए द्वेष कहलाता है
Aversion (dvesha) is a modification that results from misery(pain) associated with memory

2.9 स्वरसवाहि विदुषोअपि तथा रुधः अभिनिवेशः

जो की बिद्धिमान है उनमे भी एक सदा रहने वाला मृत्यु का डर है अर्थात स्वयं का अस्तित्व खोने का डर है जो की इस मिथ्या संसार पर पूर्ण केन्द्रित होने से है उसे हम अभिनिवेष कहते है
Even for those people who are wise, there is an ever-flowing, firmly established fear of death and of non-existence And Which is due to strong focus on mundane existence

2.10 ते प्रतिपसवहेयाः सूक्ष्मः

इन सुक्ष्म वेगो के कारणों का निदान करना चाहिए इनके अस्तित्व को समझकर
These subtle motivations are to be abandoned by reverting their expressions backwards

2.11 ध्यानहेयास्तदवृत्तयः

और ध्यान केन्द्रित करके इनका निदान करना चाहिए
These should be ceased with the help of concentration.

2.12 क्लेशा मूलः कर्माशय दृष्ट अदृष्ट जन्मवेदनियः

अच्छे बुरे कर्मो का भंडार ही इन सुख दुखो का कारण होता है
The reservoir of actions is the origin of kleshas and effect in the life.

2.13 सति मुले तत् विपाकः जाति आयु भोगः

यही जन्म, आयु और हमारे अनुभवों का कारण होते है
As long as those (kleshas) remains at the root, three consequences are produced: 1) birth, 2) span of life, and 3) experiences in that life.

2.14 ते ह्लादपरिताप फलाः पुण्य अपुण्य हेतुवात्

इनके अच्छे या बुरे होने के कारण ही सुख और दुःख का अनुभव होता है
Because of having the nature of merits or demerits (virtue or vice), these may be experienced as either pleasure or pain.

2.15 परिणाम तप संस्कार दुःखैः गुण वृत्तिः विरोधत च दुखमेव सर्वं विवेकिनः

बुद्धिमान व्यक्ति को इन सभ में अनासक्त होना चाहिए क्योंकि से सब और परिणामो का बनते है और इनसे अन्य संस्कार भी उत्पन्न होते है
A wise, person sees all worldly experiences as painful, because of reasoning that all these experiences lead to more consequences, anxiety, and deep habits (samskaras), as well as clashing aspects.

2.16 हेयं दुखमनागतम्

इस तरह से इनका निदान करके इनसे होने वाले दुखो से बचना चाहिए
Sorrow which is not come yet is to be avoided.

2.17 द्रष्टरि दृष्ययोः संयोगः हेय हेतुः

दृष्टि और दृश्यों का संयोग ही यहा हेतु कहा गया है
The uniting of the seer (the subject) with the seen (the object) is the cause or connection to be avoided.

2.18 <u>प्रकाश क्रियास्थितिशिलं भूतेन्द्रियात्मकम भोगापवगार्थं दृश्यं</u>

इस संसार को अनुभव करने तथा इसके बंधन से मुक्त होने के लिए ही इन वस्तुओ का अस्तित्व होता है, और इन वस्तुओ की प्रक्रति के अनुसार ही ये किर्याशील होती है तथा इनकी प्रकृति के अनुसार ही इन्द्रिया इन्हें ग्रहण करती है
The objects (or knowable) are by their nature have illumination, activity, inertia or stasis; they consist of the elements and the powers of the senses, and exist for the purpose of experiencing the world and for liberation or enlightenment.

2.19 <u>विशेषाविशेष लिङ्गमात्रालिन्गानि गुणपर्वणि</u>

विशिष्ट और व्यापक तथा पृथक और अपृथक इस प्रकार गुणों को कहा गया है
There are four states of the elements (gunas) which are the specific, the universal, the differentiated and the undifferentiated.

2.20 <u>द्रष्टा दृष्टिमातरः शुद्धः अपि प्रत्यय अनुपष्यः</u>

एक योगी की दृष्टि निर्मल होती है शुद्ध होती है यद्यपि वह देखता है अपने ज्ञान के द्वारा
The Seer is pure vision. Though pure, he looks out through the vesture of the mind.

2.21 <u>तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा</u>

वस्तुओ का अस्तित्व उनका अवलोकन होने से ही है
The very essence of things seen is, that they exist for the Seer.

2.22 <u>कृतार्थं प्रति नस्टम् अपि अनसटम् तदन्य साधारनत्वात्</u>

वस्तुओ की प्रकृति योगी को प्रभावित नही करती जबकि अन्य पर इनका साधारणतः प्रभाव होता है
The essence or nature of the knowable objects does not effect the one whose purpose is fulfilled but it has a common effect on the others.

2.23 <u>स्व स्वामि सक्त्योः स्वरुपोपलब्धि हेतुः संयोगः</u>

अवलोकित वस्तु और उसको अवलोकित करने वाले के इस संयोग का कारण है, अवलोकित करने वाले का अपने स्वरूप का मिथ्या ज्ञान
The true purpose of the coming together(alliance) of the seer and seen is gaining by the seer the awareness of his true nature.

2.24 <u>तस्य हेतुः अविद्या</u>

जिसके होने का कारण है अविद्या
Its cause is the lack of awareness of his Real nature(avidya).

2.25 <u>तदभावात् संयोगाभावो हानं तद्दशेः कैवल्यम्</u>

अविद्या के आभाव से इस संयोग का आभाव हो जाता है और तब मुक्ति का बोध होता है

By causing a lack of avidya, or ignorance there is then an absence of the alliance,
and this leads to a freedom known as a state of liberation

2.26 विवेक ख्यातिः अविप्लव हनोपायः

लगातार अभ्यास करना इस परम्बोध का, अविद्या के अभाव का कारण बनता है
The uninterrupted practice of the awareness(continuous discriminative insight) of the Real is the means of dispersion (of Avidya).

2.27 तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा

कर्मशः इसमें सात अड़ंग इसके घटक होते है
His illuminations is sevenfold, rising In successive seven stages.

2.28 योग अङ्ग अनुस्ठानादशुद्धि क्षये ज्ञान दीप्तिः अ विवेक ख्यातेः

इनके अभ्यास से मिथ्यभाव दूर होता है आत्म्प्रकाश्मय हो जाता है तथ सत्य बोद्ध होता है
From the practice of the component exercises of Yoga, on the destruction of impurity, arises spiritual illumination which develops into awareness of Reality.

2.29 यम नियम आसन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधि अष्टौ अङ्गानि

यम नियम आसन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान और समाधि ये योग के आठ अड़ंग है
The eight means of Yoga are: the Commandments, the Rules, right Poise, right Control of the life-force, Withdrawal, Attention, Meditation, Contemplation.

2.30 अहिंसा सत्य अस्तेय ब्रह्मचर्य अपरिग्रह यमः

अहिंसा सत्य अस्तेय ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह यम कहलाते है
Non-injury or non-harming (ahimsa), truthfulness (satya), abstention from stealing (asteya), walking in awareness of the highest reality (brahmacharya), and non-possessiveness or non-grasping with the senses (aparigraha) are the five yamas, or codes of self-regulation or restraint in yoga.

2.31 जाति देश काल समय अनवच्छिन्नाः सर्वभौमा महाव्रतम्

ये किसी जाती काल समय से बाधित नही है और सर्वव्यापक है और इन्हें महाव्रत कहा गया है
The restraints, not limited to any race, place, time or occasion, universal, are the great obligation.

2.32 शौच संतोष तप स्वाध्याय ईश्वरप्रानिधाना नियमः

शौच संतोष तप स्वाध्याय और ईश्वरप्रानिधाना इनको नियम कहा गया है
Purification, contentment, austerity and profound religious meditation on the Supreme Lord are the rules.

2.33 वितर्क बाधने प्रतिपक्ष भावनम्

संशय की स्थिति में इनके प्रतिमुख सोचना चाहिए
In the case of the annoyance produced by doubts, one should conceive of what is opposite.

2.34 वितर्क हिंसादयः कृतकारितानुमोदित लोभ क्रोध मोह पूर्वका मृदु
मध्याधिमात्रा दुखाज्ञान अनन्त फल इति प्रतिपक्ष भावनम्

संशय जो उत्पन्न करता है हिंसा तथा अन्य ऐसे कर्म, जो की दुसरो को नुकसान पहुचाते है ,और जो लालच और क्रोध के कारण होते है, वे चाहे छोटे हो या बड़े अहंकार तथा मिथ्यभाव को जन्म देते है

Doubts which produce violence and related actions, which are performed, caused to be done or endorsed, and which are caused by greed, anger and delusion, even if minor, mediocre or substantial, cause endless distress and spiritual ignorance as the results. Therefore, one should consider the opposite features.

2.35 <u>अहिंसा प्रतिष्ठायम् तत्संनिधौ वैरत्यागः</u>

अहिंसा में दृढ़ संकल्प से अन्य लोगो का योगी से वैरभाव नहीं होता

As a Yogi becomes firmly grounded in non-injury (ahimsa), other people who come near will naturally lose any feelings of hostility.

2.36 <u>सत्य प्रतिस्ठायम् क्रिया फलाश्रयत्वम्</u>

सत्य में दृढ़ संकल्प से किर्याफल इच्छानुसार हो जाता है

As truthfulness (satya) is achieved, the fruits of actions naturally result according to the will of the Yogi.

2.37 <u>अस्तेय प्रतिष्ठायम् सर्व रत्न उपस्थानम्</u>

अस्तेय में दृढ़ संकल्प से सब रत्न उपस्थित होते है

When non-stealing (asteya) is established, all jewels, or treasures present themselves, or are available to the Yogi

2.38 <u>ब्रहंचार्य प्रतिष्ठायम् वीर्य लाभः</u>

ब्रह्मचर्य में स्थापित होने से वीर्य लाभ होता है

When walking in the awareness of the highest reality (brahmacharya) is firmly established, then a great strength, capacity, or vitality (virya) is acquired

2.39 <u>अपरिग्रह स्थैर्ये जन्म कथान्त संबोधः</u>

अपरिग्रह में स्थापित होने से भुत भविष्य का बोध होता है

When one is steadfast in non-possessiveness or non-grasping with the senses (aparigraha), there arises knowledge of the why and wherefore of past and future.

2.40 <u>सौचत स्वाङ्गजुगुप्सा परैरससर्गः</u>

शौच से मन और शरीर की शुद्धि होती है और परशरीर में अरुचि उत्पन्न होती है

Through cleanliness and purity of body and mind (shaucha), one develops an attitude of distancing or disinterest towards one's own body, and becomes disinclined towards contacting the bodies of others.

2.41 <u>सत्त्व शुद्धि सौमनस्य एकाग्र इन्द्रियजय आत्मद्रषण योग्यत्वानि च</u>

मन की शुद्धि से आनंद ,एकाग्रता ,इन्द्रिय निग्रह और आत्मदर्शन आदि प्राप्त होते है

From mental purity (arises) purity of Sattva, cheerful-mindedness, one-pointedness, control of the senses and fitness for the vision of the Self.

2.42 <u>संतोषानुत्तमः सुख लाभः</u>

संतोष से उत्तम सुख तथा आनंद मिलता है
From an attitude of contentment (santosha), unexcelled happiness, mental comfort, joy, and satisfaction is obtained.

2.43 <u>कायेन्द्रिय सिद्धिरशुद्धिक्षयात तपसः</u>

तप से काया और इन्द्रियों की शुद्धि तथा अशुद्धियो का निवारण होता है
Austerity, resulting in the elimination of impurity produces perfection of the body and sensual energy.

2.44 <u>स्वध्यायत इष्टदेवता संप्रयोगः</u>

स्वाध्याय से इष्टदेवता प्रसन्न होते है और ज्ञान की प्राप्ति होती है
From self-study and reflection on sacred words (svadhyaya), one attains contact,
communion, or concert with that underlying natural reality or force

2.45 <u>समाधि सिद्दिः इश्वरप्रनिधानात्</u>

इश्वरप्रनिधान से समाधिस्थ हो जाते है
From an attitude of surrender to god (ishvarapranidhana), the state of
perfected concentration (Samadhi) is attained.

2.46 <u>स्थिर सुखम् आसनम्</u>

जिससे स्थिरता मिले तथा जिसमे व्याधि उत्पन्न न हो वह आसन कहलाता है
The posture (asana) for Yoga meditation should be steady, stable, and motionless, as well as comfortable

2.47 <u>प्रयत्न शैथिल्यानन्त समपत्तिभ्याम्</u>

अभ्यास के द्वारा आसन में स्थिरता हो जाती है जिससे मन एकाग्र हो जाता है
The means of perfecting the posture is that of relaxing or loosening of effort, and
allowing attention to merge with endlessness, or the infinite.

2.48 <u>ततो द्वन्द्वानभिघातः</u>

आसन में सिद्धि से विभिन्न द्वन्दवो से मुक्ति मिलती है
From the attainment of that perfected posture, there arises an unassailable, unimpeded freedom from suffering
due to the pairs of opposites (such as heat and cold, good and bad, or pain and pleasure).

2.49 <u>तस्मिन्सति श्वास प्रश्वसयोः गति विच्छेदः प्राणायामः</u>

जिसके बाद श्वास और प्रश्वास की गति को नियमित में किया जाता है जिसे प्राणायाम कहते है
When this is gained, there follows the right guidance of the
life-currents, the control of the incoming and outgoing breath.

2.50 <u>बाह्य अभ्यन्तरा स्तंभवृत्तिः देश काल संख्याभिः परिद्रिष्टो दीर्घ सूक्ष्मः</u>

बाह्य अभ्यान्तर और स्तंभवृत्ति यह तीन प्रकार का है जिनको समय स्थान व् जलवायु के अनुसार दीर्घ या सुक्ष्म अर्थात नियमित किया जाता है
That pranayama has three aspects which are external(exhalation), internal(inhalation), and the third, which is the
absence of both during the transition between them, and is known as fixedness, retention, or suspension.
These are regulated by place, time, and number, with breath becoming slow and subtle.

2.51 <u>बाह्य अभ्यन्तरा विषयाक्षेपि चतुर्थः</u>

बाह्य अभ्यन्तर को चोथा कहा गया जो बाकि तीनो से प्रधान है
The fourth pranayama is that continuous prana which surpasses, is beyond, or behind those others that operate in the exterior and interior realms or fields.

2.52 <u>ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्</u>

इससे कर्म तथा कर्मफलो का क्षय होता है जिनके द्वारा आत्मप्रकाश ढका हुआ होता है
Through that pranayama the veil of karmasheya (2.12) that covers the inner illumination or light is thinned, diminishes and vanishes.

2.53 <u>धारणासु च योग्यता मनसः</u>

इस योगाभ्यास से मन की एकाग्रता धारण कहते है
Through these practices and processes of pranayama, the mind acquires capability for true concentration (dharana)

2.54 <u>स्वविषया संप्रयोगे चित्तस्य सवरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः</u>

इन्द्रियों पर नियंत्रण और उनको बाह्य विषयों से हटाना प्रत्याहार कहलाता है
Pratyahara or abstraction is, as it were, the imitation by the senses of the mind by withdrawing themselves from their objects.

2.55 <u>ततः परम वस्यतैन्द्रियाणाम्</u>

इससे परम नियंत्रण का भाव उत्पन्न होता है व इन्द्रियों का निग्रह होता है
Through that accomplishment comes degree of higher control and the mastery over sense organs

विभूति पद **VIBHUTI PADA**

3.1 <u>देशः बन्धः चित्तस्य धारणा</u>

चित्त को किसी एक वस्तु के प्रति केन्द्रित करना धारना है
Concentration (dharana) is the process of holding or fixing the attention of mind onto one object or place

3.2 <u>तत्र प्रत्यय एकतनता ध्यानम्</u>

उस वस्तु के प्रति सतत एकाग्रित रहना ध्यान है
The repeated continuation, or uninterrupted stream of that one point of focus is called absorption in meditation (dhyana)

3.3 <u>तदेवा अर्थ मात्र निर्भसं स्वरुप शून्यमिव समाधि</u>

उस वस्तु के प्रति इस तरह से निष्ठित हो जाना की खुद का भी आभाव हो जाए इस गहन एकाग्रता को समाधि कहते है
When only the essence of that object, place, or point shines forth in the mind, as if devoid even of its own form, that state of deep absorption is called deep concentration or samadhi.

3.4 <u>त्रयमेकत्र संयमः</u>

इन तीनो धारणा ध्यान समाधि के एक साथ होने को संयम कहा जाता है
The three processes of dharana, dhyana, and samadhi, when taken together on
the same object, place or point is called samyama.

3.5 <u>तज्जायत् प्रज्ञा लोकः</u>

इस संयम से स्वयं प्रकाशमय हो जाता है तथा परम सत्य का बोध होता है
Through the mastery of that three-part process of samyama, the light of knowledge, transcendental insight, or higher consciousness (prajna) dawns, illumines, flashes, or is visible.

3.6 <u>तस्य भूमिसु विनियोगः</u>

इस अभ्यास में क्रमबद्ध कई अवस्थाय होती है
The practice of this complete restraint occurs in stages.

3.7 <u>त्रयम् अन्तरङ्गं पूर्वेभ्यः</u>

ये तीनो अड़ंग पिछले बताए गए पांच अड़ंगो से ज्यादा सुक्ष्म है
These three practices of concentration (dharana), meditation (dhyana), and
samadhi are more intimate or internal than the previous five practices.

3.8 <u>तदपि बहिरङ्गं निर्बीजस्य</u>

फिर भी ये निर्बीज समाधी की अवस्था से सुक्ष्म नही है, वह परम अवस्था है
However, these three practices are external, and not intimate compared to nirbija samadhi.

3.9 <u>व्युथान निरोध संस्कारयोरभिभाव प्रादुर्भावो निरोध क्षण चित्तान्वयो निरोध परिणामः</u>

जब संस्कारो व विचारो के उत्थान और प्रादुर्भाव के बीच के क्षण, उनके प्रकट और अप्रकट होने के मध्य के क्षण पर ध्यान लगाया जाता है तब उस अवस्था को निरोध परिणाम कहते है
Nirodhah-parinamah occurs in the moment of transition when there is a convergence of the rising
tendency of deep impressions, the subsiding tendency.

3.10 <u>तस्य प्रशान्त वाहिता संस्कारात्</u>

इस अवस्था का लगातार अभ्यास करने से इसमें सिद्धि होती है
The steady flow of this state continues by the creation of deep impressions from doing the practice.

3.11 <u>सर्वार्थतेकाग्रत्योः क्षयोदयो चित्तस्य समाधि परिणामः</u>

जब इस प्रकार चित्त में संस्कारो व विचारो के उत्थान व प्रादुर्भाव की प्रकृति भी शांत हो जाती है और वह एकाग्र हो जाता है इस अवस्था को समाधि परिणाम कहते है
The mastery called samadhi-parinamah is the transition whereby the tendency to
all-pointedness subsides, while the tendency to one-pointedness arises

3.12 <u>ततः पुनः शान्त उदितौ तुल्य प्रत्ययौ चित्तस्य एकाग्रता परिणामः</u>

जब चित्त में इस संस्कारो व विचारो की एकाग्रता की स्थिति और इसके न होने की स्थिति भी आपस में एकस्वरूप होकर संपूर्ण एकाग्रता में परिवर्तित हो जाए इस अवस्था को एकाग्रता परिणाम कहते है
The mastery called ekagrata-parinamah is the transition whereby the same one-pointedness arises and subsides sequentially. when the mind's content is the same as it was when it is subsiding and when it is emerging.

3.13 एतेन भूतेन्द्रियासु धर्म लक्षणावस्था परिणामा व्याख्यातः

इन परिवर्तन की तीनो अवस्थाओ से ही वस्तुओ का रूप ,धर्म ,गुण आदि और उनका इन्द्रियों के साथ समन्वय कहा गया है
These three transition processes also explain the three transformations of form,
time, and characteristics, and how these relate to the material elements and senses.

3.14 शान्त उदित अव्यापदेस्य धर्म अनुपाति धर्मि

जब उद्गामी, अप्रकट और प्रादुर्भाव वेगो व विचारो की पूर्ण तरह से अवनति हो जाती है इसी को आधार अवस्था कहा गया है
When the collapsed, emergent and latent forces reach full retrogression, that is the most basic condition.

3.15 कर्मान्यत्वं परिणामान्यत्वे हेतु

इस परिवर्तन की विशिष्टता को ही वस्तुओ के विभिन्न परिणामो ,गुणों तथा विभक्तियो का कारण कहा गया है
Change in the sequence of the characteristics is the cause for the different
appearances of results, consequences, or effects.

3.16 परिणाम त्रयसंयम अतितानागत ज्ञानम्

इस परिवर्तन की विशिष्टता पर संयम से भुत भविष्य का ज्ञान होता है
By samyama on the three-fold changes in form, time, and characteristics, there
comes knowledge of the past and future.

3.17 शब्दार्थ प्रत्ययानामितरेतरा अध्यसतसङ्करः तत् प्रविभाग संयम सर्वभूतरुत ज्ञान

जब शब्द ,उसक अर्थ और उसका ज्ञान तीनो एक दुसरे के साथ व्याप्त हो जाए, इन तीनो की पृथकता पर संयम से सभी प्राणियों की ध्व्नियो का ज्ञान होता है
The name associated with an object, the object itself implied by that name, and the conceptual existence of the object, all three usually interpenetrate or commingle with one another. By samyama on the distinction between these three, the meaning of the sounds made by all beings becomes available

3.18 संस्कार साक्षातकरणात पूर्वजाति ज्ञानम्

संस्कारो पर संयम से पुर्वजन्मो का ज्ञान होता है
Through the direct perception of the latent impressions (samskaras) comes the knowledge of previous incarnations.

3.19 पर्त्ययस्य परचित्त ज्ञानम्

विचारो और भावो पर संयम से दुसरे के चित्त का ज्ञान होता है
By samyama on the notions or presented ideas comes knowledge of another's mind.

3.20 न च तत् सालम्बनम् तस्य विषयिभुतत्वात्

इससे केवल उनके विचारो और भावो का ज्ञान होता है न की उनके सुक्ष्म भावो व उनके मूल का
But the underlying support of that knowledge (of the other persons mind, in3.19) remains unperceived or out of reach.

3.21 कायरूप संयमा तत् ग्राह्यशक्ति स्तम्भे चक्षुः प्रकाशासंप्रयोग अन्तर्धानम्

जब शरीर के रूप पर संयम किया जाया उससे शरीर को अदृशय किया जा सकता है
When samyama is done on the form of one's own physical body, the illumination or visual characteristic of the body is suspended, and is thus invisible to other people.

3.22 एतेन शब्दादि अन्तर्धानम् उक्तम्

एसे ही वभिन्न सदृश संयम से विभिन्न कार्येंद्रिय पर जैसे के अपनी धवनी ,स्पर्श , सुगंध आदि पर सिद्धिया पा सकता है
In the same way as described in relation to sight (3.21), one is able to suspend the ability of the body to be heard, touched, tasted, or smelled

3.23 सोपक्रमं निरुपक्रमं च कर्म तत् संयमापरान्त ज्ञानमरिस्तेभ्यो वा सखपाकरामाम् निरुपाकरमाम् चा कार्मा

कर्म दो प्रकार के होते है क्रियाशील और प्रसुप्त , उन पर संयम से आयु का ज्ञान होता है
Karma is of two kinds: active and dormant; by performing Samyama on them (is gained) knowledge of the time of death

3.24 मैत्र्यादिषु बलानि

मित्रता पर संयम से व्यव्हार को बल मिलता है
By samyama on friendliness , there comes great strength of that attitude.

3.25 बलेषु हस्ति बलदिनि

हाथी के बल पर संयम से उस जेसी शक्ति होती है
By samyama on the strength of elephants comes a similar strength.

3.26 प्रवृत्तयालोकन्यासात्सूक्ष्म व्यवहित विप्रकृस्ट ज्ञानम्

स्वयं के आन्तरिक प्रकाश पर संयम से सुक्ष्म विषयों का ज्ञान होता है
By bending upon them the awakened inner light, there comes a knowledge of things subtle, or concealed, or obscure.

3.27 भुवन ज्ञानम् सूर्ये संयमात्

सूर्यदेव पर संयम से वभिन्न संसार का ज्ञान होता है
By perfectly concentrated Meditation on the sun comes the knowledge of the worlds.

3.28 चन्द्रे तारा व्यूह ज्ञानम्

चंद्र पर संयम से विभिन्न नक्षत्रो का ज्ञान होता है
By samyama on the moon, knowledge of the arrangement of the inner stars can be known

3.29 धुर्वे तद गति ज्ञानम्

धुर्व पर संयम से उनकी गति का ज्ञान होता है
By samyama on the pole-star, knowledge of the movement of those stars can be known.

3.30 नाभि चक्रे कायव्यूह ज्ञानम्

नाभि चक्र पर संयम से सम्पूर्ण शरीर का बोध होता है
By samyama on the navel center, knowledge of the arrangement of the systems of the body can be known.

3.31 कण्ठकूपे क्षुत्पिपासा निवृत्तिः

कंठ कूप पर संयम से भूख प्यास पर सिद्धि मिलती है
By samyama on the pit of the throat, hunger and thirst leave

3.32 कुर्मनाद्यां स्थैर्यम्

कुर्म नाड़ी पर संयम से वैसे ही स्थिरता और स्थिलता मिलती है
By samyama on the tortoise channel, below the throat, steadiness is attained.

3.33 मूर्द्धः ज्योतिषि सिद्धदर्शनम्

शीषचक्र के प्रकाश पर संयम से सिद्धो जैसे ज्योति मिलती है
By samyama on the coronal light of the head, visions of the siddhas, the masters can come.

3.34 प्रातिभादवा सर्वम्

और परम ज्ञान पर संयम से सभी वस्तुओ का ज्ञान होता है
Or, through the intuitive light of higher knowledge, anything might become known.

3.35 हिर्दये चित्तसंवित्

हृदय पर संयम से चित्त का ज्ञान होता है
By practicing samyama on the heart, knowledge of the chitt is attained.

3.36 सत्त्व पुरुसयोरत्यन्तासन्किर्नयोः प्रत्ययाविषेसो भोगः परार्थत्वात स्वार्थ संयमात पुरुष ज्ञानम्

प्रकृति और पुरुष पृथक है फिर भी हम इनका भेद नही समझ पाते इस पर संयम से आत्मज्ञान होता है
Experience results from the inability to distinguish between the individual spirit and the intelligence energy of material nature, even though they are very distinct. By complete restraint of the mento-emotional energy while focusing on self-interest distinct from the other interest, a yogi gets knowledge of the individual spirit.

3.37 ततः प्रतिभा श्रवण वेदना आदर्श अस्वाद वार्ता जायन्ते

इस ज्ञान से आलोकिक शक्तियों का ज्ञान होता है
From the light of the higher knowledge of that pure consciousness or purusha
arises higher, transcendental, or divine hearing, touch, vision, taste, and smell.

3.38 ते समाधौ उपसर्गः व्युत्थाने सिद्दयः

ये सिद्धिया चूँकि संसार के लिए आश्चर्य है फिर भी ये समाधी के रास्ते में बाधा है क्योंकि इनसे अहंकार व सांसारिक लगाव उत्पन्न होता है

These experiences resulting from samyama are obstacles to samadhi, but appear to be attainments or powers to the outgoing or worldly mind.

3.39 <u>बन्ध कारण शैथिल्यत प्रचार संवेदनात च चित्तस्य परशरीरावेशः</u>

बंधनो से मुक्त होकर तथा चित्त के साथ अपने बंधन जानकर पर शरीर में प्रवेश का सामर्थ्य आता है

By loosening or letting go of the causes of bondage and attachment, and by following the knowledge of how to go forth into the passages of the mind, there comes the ability to enter into another body.

3.40 <u>उदान जयाज्जल पङ्क कण्ठकादिसु असङ्गः उतक्रान्तिः च</u>

उदान वायु पर संयम से जल आदि के भय से मुक्ति मिलती है

By the mastery over udana, the upward flowing prana vayu, there is a cessation of contact with mud, water, thorns, and other such objects, and there ensues the rising or levitation of the body

3.41 <u>समान जयाज्जवलनम्</u>

समान वायु पर संयम से शरीर तेजमय हो जाता है

By mastery over samana, the prana flowing in the navel area, there comes effulgence, radiance, or fire.

3.42 <u>श्रोत्राकाशयोः संबन्ध संयमत दिव्यं श्रोत्रम्</u>

आकाश और धवनि पर संयम से सब कुछ सुनने का आलोकिक सामर्थ्य मिलता है

By samyama over the relation between space and the power of hearing, the higher, divine power of hearing comes.

3.43 <u>कायाकाशयोः संबन्ध संयमत लघु तुला समपतत्ति च</u>

शरीर और आकाश के सम्बन्ध पर संयम से आकाश में विहार करने का सामर्थ्य मिलता है

By Samyama on the relationship between the body and space (akasha) and by concentrating on the lightness of cotton, passage through space can be attained.

3.44 <u>बहिरकल्पिता वृत्तिः महाविदेहा ततः प्रकाशावर्ण क्षयः</u>

जब वृत्तियों की बाह्य कल्पना की जाती है इसे महाविदेह कहते है ,इस पर संयम करने से आत्मप्रकाश का उदय होता है

When the formless thought patterns of mind are projected outside of the body, it is called maha-videha, a great disincarnate one. By samyama on that outward projection, the veil over the spiritual light is removed.

3.45 <u>स्थूल स्वरुप सूक्ष्मान्वय अर्थवत्त्व संयमाद भूतजयः</u>

भूतों की प्रकृति जैसे की स्थूल सुक्ष्म सारुप्य समन्वय और अर्थव आदि पर संयम से उन पर नियंत्रण मिलता है

By samyama on the five forms of the elements (bhutas), which are gross form, essence, subtleness, interconnectedness, and its purpose, then mastery over those bhutas is attained.

3.46 <u>ततो अनिमा आदि प्रादुर्भावः काया संपद् तद धर्मानभिघत च</u>

तत्वों पर संयम से अणिमा आदि प्रमुख सिद्धिया प्राप्त होती है
Through that mastery over the elements, comes the abilities of making the body atomically small, perfect, and indestructible in its characteristics or components, a well as bringing other such powers.

3.47 रूप लावण्य बल वज्र संहननत्वानि काया सम्पत्

इनसे तेज ,सामर्थ्य ,बल आदि प्राप्त होता है
This perfection of the body includes beauty, gracefulness, strength, and adamantine hardness in taking the blows that come.

3.48 ग्रहण स्वरुप अस्मितान्वय अर्थवत्त संयमाद इन्द्रिय जयः

बोध क्षमता, अस्मिता ,समन्वय ,इन्द्रियों आदि पर संयम से इनके सदृश इन पर सिद्धिया प्राप्त होती है
By samyama on the process of perception and action, essence, I-ness, connectedness, and purposefulness of senses and acts, mastery over those senses and acts (indriyas) is attained.

3.49 ततो मनोजवितं विकरणभावः प्रधान जयः च

इन पर सिद्दियो से मनोबल तथा आदि अस्तित्व का ज्ञान होता है
By that mastery over the senses and acts (indriyas), there comes quickness of mind, perception with the physical instruments of perception, and mastery over the primal cause out of which manifestation arises

3.50 सत्त्व पुरुषान्यता ख्यातिमात्रस्य सवभावधिष्ठः तरत्वा सर्वज्ञातृत्वं च

जब योगी का वैराग्य हो जाता है संसारिकता से तब उसे सभ चीजो का ज्ञान हो जाता है
When the spiritual man is perfectly disentangled from the psychic body, he attains to mastery over all things and to a knowledge of all.

3.51 तद वैराग्यापि दोष बीज क्षये कैवल्यम्

जब इस चीज से भी वैराग्य हो जाता है तब बंधन के कारणों से मुक्ति हो जाती है और कैवल्य की प्राप्ति हो जाती है
With non-attachment or desirelessness even for that supremacy over forms and states of existence and the omniscience (3.50), the seeds at the root of those bondages are destroyed, and absolute liberation is attained.

3.52 स्थानि उपनिमन्त्रणे संग समय अकारणम् पुनः अनिस्त प्रसङ्गत

आलोकिक शक्तियो के निमंत्रण पर मन में अहंकार का भाव नही उदय होना चाहिए क्योंकि इससे फिर से वृत्तिय उत्पन्न होती है
When invited by the celestial beings, no cause should be allowed to arise in the mind that would allow either acceptance of the offer, or the smile of pride from receiving the invitation, because to allow such thoughts to arise again might create the possibility of repeating undesirable thoughts and actions.

3.53 क्षण तत्क्रम्योः संयमात विवेकाजं ज्ञानम्

क्षण कर्मन्वय पर संयम से ज्ञान का बोध होता है
By samyama over the moments and their succession, there comes the higher knowledge that is born from discrimination

3.54 <u>जाति लक्षण देशान्यतानवच्छेदत तुल्ययोः ततः प्रतिपत्तिः</u>

इस ज्ञान से प्रकृति और पुरुष में विवेक करने की क्षमता प्राप्त होती है
From that discriminative knowledge (3.53) comes awareness of the difference or distinction between two similar objects, which are not normally distinguishable by category, characteristics, or position in space.

3.55 <u>तारकं सर्वविषयं सर्वथा विषयंक्रमं च इति विवेकजं ज्ञानम्</u>

इस ज्ञान में सब ज्ञान और सभ विषय सम्मिलित होते है तथा यह सबसे परे होता है
That higher knowledge is intuitive and transcendent, and is born of discrimination; it includes all objects within its field, all conditions related to those objects, and is beyond any succession.

3.56 <u>सत्त्व पुरुसयोः शुद्धि साम्ये कैवल्यमिति</u>

तब प्रकृति और पुरुष आपस में विलीन हो जाते है सारुप्य हो जाते है तब बंधन मुक्त कैवल्य की प्राप्ति होती है
When there is equal purity between the intelligence energy of material nature and the spirit, then there is total separation from the mundane psychology.

कैवल्य पद **KAIVALYA PADA**

4.1 <u>जन्मोषाधि मन्त्र तपः समाधिजाः सिद्ध्ययः</u>

ये सिद्धिया जन्म औसद्धि मंत्र और ध्यान आदि से प्राप्त होती है
The subtler attainments come with birth or are attained through herbs, mantra, austerities or concentration.

4.2 <u>जात्यन्तर परिणामः प्रकृत्यापुरात्</u>

इनकी परीवर्तता इनके प्राकर्तिक गुणों के कारण होती है
The transformation of form takes place through the flow of the natural creative forces.
or through the filling in of their innate nature.

4.3 <u>निमित्तमप्रयोजकं प्रकृतीनां वरण भेदस्तु ततः क्षेत्रिकवत्</u>

यह प्राप्ति सिर्फ सामर्थ्य से नही होती बल्कि बाधाओ को हटाने से होता है जैसे एक किसान सिचाई करते वक़्त पानी के रस्ते में आने वाली बाधाओ को हटाता है
Incidental causes or actions do not lead to the emergence of attainments or realization, but rather, come by the removal of obstacles, much like the way a farmer removes a barrier, so as to naturally allow the irrigation of his field.

4.4 <u>निर्माण चित्तान्यस्मित मात्रात्</u>

चित्त में वृत्तियों का निर्माण अहंकार के कारण होता है
The formation of regions within the "chitt", arises only from the sense of identity(egoism) which is developed in relation to material nature.

4.5 <u>प्रवृत्तिभेदे प्रयोजकं चित्तमेकमनेकेषाम्</u>

इन सब वृत्तियों से और वृत्तियों का निर्माण होता है पर इन सब का कारण एक अहंकार होता है

However many images of one(mind field) may build within oneself, all these are projected by a single ego-sense in the "chitt".

4.6 <u>तत्र ध्यानजमनासयम्</u>

इनमे से जो ध्यान के द्वारा उत्पन्न होती है वह क्रमफल से मुक्त होती है
Of these mind fields, the one that is born from meditation is free from any latent impressions that could produce karma

4.7 <u>कर्माशुक्लाक्रिषानम् योगिनः त्रिविधमितरेषाम्</u>

तब योगी के क्रम अच्छे बुरे नही होते बल्कि औरो के लिए तिन तरह से है
The actions of yogis are neither white nor black, while they are threefold for others.

4.8 <u>ततः तद विपाकानुगुनानामेवाभिव्यक्तिः वासनानाम्</u>

जिनके परिणाम से वासनाए उत्पन्न होती है जो कर्म तथा कर्मफल को जनम देती है
Those threefold actions result in latent impressions (vasanas) that will later arise to fruition only corresponding to those impressions.

4.9 <u>जाति देश काल व्यवहितनम् अपि आनन्तर्यं स्मृति संस्कर्योः एक रुपत्वात्</u>

चूँकि ये वासनाए जाती काल देश के अनुसार भिन्न भीं होती है परन्तु इनसे जो कर्मो की उत्पत्ति होती है और जो संस्कार उत्पन्न होते है वे एकस्वरूप होते है
Even though circumstances(actions) are separated by status, location and time, still the deep habit patterns (samskaras) and the resulting memories created are same(of one form) for everyone

4.10 <u>तासामनादित्वं च आशिषः नित्यत्वात्</u>

संस्कारो की उत्पत्ति की कोई सीमा नही है क्योंकि इछाये बहुत सी है और हमेशा बनी रहती है
There is no beginning to the process of these deep habit patterns (samskaras), as the eternal nature of the desires(will to live)

4.11 <u>हेतु फलाश्रयालंबन संगृहितत्वादेषामभावे तदभावः</u>

चूँकि संस्कारो का आधार संसार से लगाव है, इसके हटने पर ये भी मिट जाते है
Since the patterns (4.10) are held together by cause, motive, substratum, and object, they disappear when those deep impressions disappear.

4.12 <u>अतितानागतं स्वरूपतो अस्तयअध्वभेदात धर्माणम्</u>

वर्तमान में भुत और भविष्य पृथक पर्तित होते है, जो इनके प्राकृतिक गुणों के कारण है
Past and future exist in the present are appearing to be different because of having different characteristics or forms.

4.13 <u>ते व्यक्त सूक्ष्मा गुणात्मानः</u>

ये सुक्ष्म या स्थूल होते है इनके प्रकृति के अनुसार
They are gross or subtle, all depending on their inherent nature(gunas)

4.14 <u>परिणामेकत्वात वस्तुतत्तवम्</u>

इनका अस्तित्व इनके उत्पत्ति की विशिष्टता से है
The essence of the object consists in the uniqueness of transformation (of the Guna's).

4.15 <u>वस्तुसाम्ये चित्त भेदत् तयोः विभक्तः पन्थाः</u>

एक ही वस्तु को पृथक पृथक भेदों से, नजरयो से देखा जाता है क्योंकि उनका बोध करने वाला चित्त पृथक पृथक रूप से व्यक्त है
Although the same objects may be perceived by different minds, they are
perceived in different ways, because those minds manifested differently.

4.16 <u>न च एक चित्त तन्त्रं चेद वस्तु तत् प्रमाणकम् तदा किं स्यात्</u>

जबकि की वस्तु उसके बोध की पृथकता पर आश्रित नही है क्योंकि अगर ऐसा होता तो तब क्या होता जब उसका बोध ही नही होता
However, the object itself does not depend on any one mind, for if it did, then
what would happen to the object if it were not being experienced by that mind?

4.17 <u>तदुपरागापेक्सित्वत चित्तस्य वस्तु ज्ञाताज्ञातम्</u>

वस्तु ज्ञात है या अज्ञात है जैसे की हम उसका बोध करते है
Objects are either known or not known according to the way in which they perceived by "chitt"   and they percept.

4.18 <u>सदा ज्ञाताचित्त वृत्तयः तत् प्रभोः पुरुसस्यापरिणामित्वात्</u>

इन वृत्तियों का हमेशा हमारे शुद्धस्वरूप को बोध होता है क्योंकि वह इन सबका ज्ञाता है
The activities of the mind are always known by the pure consciousness, because
that pure consciousness is superior to, support of, and master over the mind.

4.19 <u>न तत् स्वाभासं दृश्यत्वात्</u>

मन स्वयं प्रकाशमय नही है क्योंकि इसको भी एक वस्तु की तरह बोद्धित किया जा सकता है
The Mind is not self-luminous, since it can be seen as an object.

4.20 <u>एकसमये च उभयानवधारणम्</u>

न ही यह एक ही समय खुद का बोद्ध कर सकता है क्योंकि तब यह खुद एक वस्तु की तरह कैसे बोद्धित हो सकता है क्योंकि उस्सी समय यह तो बोद्ध कर रहा होता है
Nor can both the mind and the illuminating process be cognized simultaneously.
it is impossible for it is to be of both ways (as perceiver and perceived) at the same time.

4.21 <u>चित्तान्तर दृश्ये बुद्धिबुद्देरतिप्रसङ्गः स्मृति सङ्करः च</u>

अगर ऐसे होता तो इसका एक अंतहीन क्रम उत्पन्न होता है जिससे की संशय उत्पन्न होता है
If the Mind be thought of as seen by another more inward Mind,
then there would be an endless series of perceiving Minds, and a confusion of memories.

4.22 <u>चित्तेरप्रतिसंक्रमयः तदाकारापत्तौ स्वबुद्धि संवेदनम्</u>

जब प्रकृति आत्मा जैसे, परिवर्तित होकर प्रतिबिम्बिक होकर एकरूप हो जाती है तब इसे स्वयं का बोध होता है
When the psychical nature takes on the form of the spiritual intelligence, by reflecting it,
then the Self becomes conscious of its own spiritual intelligence.

4.23 <u>द्रस्त्रि दृश्योपरक्तं चित्तम् सर्वार्अर्थम्</u>

तब चूँकि द्रष्टा और बृष्टि यही होती है तब इसे सभ चीजों का बोध होता है
The psychic nature, taking on the color of the Seer and of things seen, leads to the perception of all objects.

4.24 <u>तद असन्खेय वासनाभिः चित्तमपि परार्थं संहत्यकारीत्वात्</u>

चित्त जिसमे की असंख्य वासनाए होती है अब शुद्ध होकर अपने स्वरूप के सदृश होता है
The psychic nature, which has been printed with mind-images of innumerable material things,
exists now for the Spiritual Man, building for him because of its proximity to that other force.

4.25 <u>विशेष दर्शिनः आत्म भावभावना विनिवृत्तिः</u>

जिसको इस ज्ञान का बोध होता है उसमे से मिथ्याभाव मिट जाता है और खुद के अस्तित्व को जानने की जिज्ञासा खत्म हो जाती है

For one who has experienced this distinction between seer and the spirit itself,the false identities and even the curiosity about the nature of one's own self come to an end.

4.26 <u>तदा विवेकनिम्नं कैवल्य प्रग्भारं चित्तम्</u>

तब चित्त उस कैवल्य की तरफ एकाग्रित होता है और वह मुक्ति के लिए केन्द्रित होता है
Then the mind is inclined towards the highest discrimination, and gravitates
towards absolute liberation between seer and seen.

4.27 <u>तच्छिद्रेसु प्रत्ययान्त्राणि संस्कारेभ्यः</u>

बिच बिच में पूर्व संस्कारो के कारण कुछ वृत्तिय उत्पन्न भी होती है
In the intervals other mind contents arises from the force of Samsara’s

4.28 <u>हानमेषां क्लेशवदुक्तम्</u>

इनको भी दुखदायी समझकर इनका भी निवारण होना चाहिए
These are to be overcome as it was taught that all "kleshas" should be overcome.

4.29 <u>प्रसन्ख्यने अपि अकुसिदस्य सर्वथा विवेकख्यातेः धर्म-मेघः समाधिः</u>

जब इस परमप्रकाश, परम्बौद्ध में भी कोई जिज्ञासा नही रहती तब समाधि की अवस्था आती है
When there is no longer any interest even in omniscience, that discrimination allows the samadhi.

4.30 <u>ततः क्लेश कर्म निवृत्तिः</u>

तब इन सब क्लेशो से निवृत्ति होती है
Thereon comes freedom from sorrow and the fruits of actions.

4.31 <u>तदा सर्वावरण मलापेतस्य ज्ञानस्य अनन्त्यत ज्ञेयं अल्पम्</u>

तब इन सभ वृत्तियों के हटने से परमज्ञान का बोध होता है और अनंत का ज्ञान होता है

Then, by the removal of those veils of imperfection, there comes the experience of the infinite, and the realization that there is almost nothing to be known

4.32 <u>ततः कृतार्थानां परिणाम क्रम समाप्तिः गुणानाम्</u>

तब प्रकृति के तीनो गुण भी कृतार्थ हो चुके होते है और वे भी अपनी प्रकृति में लय हो जाते है
Then also the three primary elements or gunas will have fulfilled their purpose, cease to transform into further transformations, and recede back into their essence.

4.33 <u>क्षण प्रतियोगी परिणामापरान्त निग्राह्यः क्रमः</u>
क्षणों के उत्थान और प्रादुभाव का भी अच्छी तरह से बोध व उनका अंत हो जाता है
The sequencing process of moments and impressions corresponds to the moments of time comes to an end and is clearly perceived.

4.34 <u>पुरुषार्थ सुनयानाम् गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरुपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तिरितिम्</u>

जब प्रकृति के सभ गुण भी लयमय हो जाते है, और शुद्ध परमबोध चित्त कैवल्य में स्थापित हो जाता है
When those primary elements involve, or resolve themselves back into that out of which they emerged, there comes liberation, wherein the power of pure consciousness becomes established in its true nature.